



ЛАБОРАТОРИЯ  
ПАСТЕРА  
ВАШ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

# ПАМЯТКА РОДИТЕЛЮ

перед стоматологическим приёмом



# ДЛЯ ЧЕГО ЭТА ПАМЯТКА?

Для всех родителей, бабушек, дедушек, которые хотели бы, чтобы их дети ходили на приём к стоматологу с радостью, а не в слезах.

Помните, что ребёнок, к которому найден подход, избавляется от страха стоматологического лечения на всю жизнь!



**ДАВЫДОВА  
АНАСТАСИЯ АЛЕКСАНДРОВНА**  
стоматолог-детский

**СИМОНОВА  
КРИСТИНА АЛЕКСЕЕВНА**  
стоматолог-детский, хирург





**НЕТ**, это не настойчивое уговаривание сесть в кресло и не сюсюканье



## АДАПТАЦИЯ:

- предполагает установление доверительного контакта врача с ребёнком для добровольного сотрудничества и лечения.
- позволяет переключить внимание со страха на интерес и игру.
- помогает ребёнку расслабиться и не тревожиться по поводу предстоящего процесса, а вам избежать сложного и дорогого лечения в наркозе

Даже если ваш стоматолог не владеет техниками адаптации и психологическими приёмами работы с детьми, вы всегда можете попросить его провести адаптационное знакомство для малыша, не сажая в кресло и не делая никаких манипуляций против воли.

### **Важные условия для успешной адаптации и добровольного приёма у стоматолога:**

- возраст после 2.5 лет
- ребёнок хоть как-то способен коммуницировать с врачом и желательно умеет уже говорить
- отсутствие негативного травматичного опыта общения с врачами в недавнем прошлом (если такой опыт был, то с этим тоже можно работать, просто понадобится больше усилий и времени)




# ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ ПЕРЕД ПРИЁМОМ У СТОМАТОЛОГА:



- 1** За несколько дней **ДО** рассказать о том, кто такой стоматолог, что все детки и взрослые обязательно к нему ходят, показать добрые мультики, поиграть в стоматолога, можно показать фото или видео доктора, если есть.
- 2** Сказать, что вы пойдёте в гости к настоящей Зубной Фее! Она проверит зубки, почистит их вкусной пастой и волшебной щёткой, и подарит подарок! 📺  
Убедитесь при этом, что вы выбрали для первого приёма действительно стоматолога, умеющего работать с детьми.
- 3** Приходить на приём обязательно с сытым и выспавшимся ребёнком.
- 4** Можно взять с собой любимую игрушку, книжку.

# ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ ПЕРЕД ПРИЁМОМ:



- 1**  В красках описывать, что будет происходить.
- 2**  Использовать следующие запретные фразы:
  - «ЭТО НЕ БОЛЬНО»
  - «ЭТО НЕ СТРАШНО» - ребёнок вместо них слышит *«больно и страшно»*
  - «УКОЛЬЧИК» - очень пугает детей
  - «СВЕРЛИТЬ» - ниже будет словарь терминов, которыми можно заменить такие фразы
  - «ЛЕКАРСТВО»
  - «ТЕБЕ НИЧЕГО НЕ БУДУТ ДЕЛАТЬ!» - обман, теряется доверие
  - «ПОТЕРПИ» - терпят что-то очень неприятное
  - «Я САМА БОЮСЬ СТОМАТОЛОГОВ» - не передавайте свои страхи детям
- 3**  Акцентировать на слове ВРАЧ, если вы знаете, что вашего ребёнка пугают врачи в принципе или был негативный опыт с врачами.  
Можно назвать стоматолога Зубной Феей.

**4** × Обманывать ребёнка и говорить, что «тебе ничего не будут делать». Обманным путём или неожиданно, без предупреждения начинать какие-либо манипуляции. Не подрывайте доверие.

**5** × Рассказывать про «УКОЛ», «ИГОЛКУ» и вообще упоминать данные слова.

Большинство детей это пугает настолько, что дальше они просто откажутся воспринимать информацию. Анестезию сейчас стоматолог в силах сделать практически не заметной для ребёнка, десну сначала тщательно мажут обезболивающим гелем, а шприц не выглядит как обычный шприц.

**6** × Идти на приём во время болезни ребёнка или с признаками ОРВИ (насморк, кашель, даже не в острый период очень мешают лечению)

**7** × **А так же:**

- × Голодать перед приёмом.
- × Вести ребёнка, который не выспался или хочет спать.
- × Пугать врачами.
- × Обещать за приём слишком дорогие и желанные подарки, ребёнок может решить, что ему предстоит что-то страшное.
- × Идти на поводу у ребёнка, если он ещё до приёма заявляет, что просто не хочет к врачу. Ведь это вы взрослый и вы принимаете решение.

# КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ПРИЁМА:



Самое важное -  
выдохнуть и расслабиться самим родителям!

Вашему ребёнку не предстоит ничего ужасного. Современная стоматология отличается от того, что было в нашем детстве. Ваше эмоциональное состояние очень легко считывается ребёнком, даже если вы ничего не говорите! Чем младше ребёнок, тем легче он считывает и «зеркалит» эмоции мамы.

Если врач позволяет вам находиться во время приёма в кабинете, присесть на предложенное кресло и постараться



не вмешиваться в процесс коммуникации.

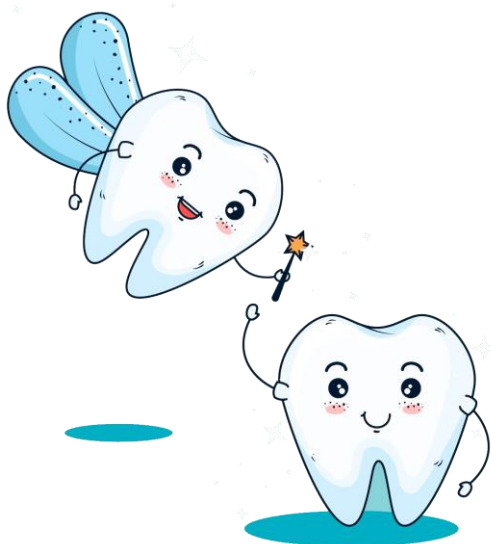
Дать ребёнку самому сформировать контакт с врачом, самостоятельно отвечать на вопросы, делать выбор из предложенного, взбираться на кресло, выбирать подарок, соглашаться или отказываться от процедур.



## Стоит ли родителю выйти из кабинета?

Если малыш комфортно отпускает вас - так будет проще.

Если плачет и боится - лучше остаться.



Помогать врачу только,  
если он об этом попросит!

Помогать ребёнку только,  
если он зовёт вас на помощь!

Можно сказать ребёнку:  
«я буду с тобой»,  
«я рядом»,  
«мы вместе»



Можно сесть в кресло вместе с ребёнком, если он об этом просит. Обычно в возрасте 2.5 лет и старше дети уже в состоянии сидеть в кресле самостоятельно.



Положительные впечатления от первого приёма крайне важны! Если ваш доктор не дарит подарки после приёма - можно самим купить небольшой сюрприз и попросить врача подарить в конце приёма.



Как бы ни прошёл первый приём, всё равно похвалите ребёнка и скажите, что он хорошо справился!



Если на любом этапе лечения что-то пошло не так и у ребёнка истерика - лучше прекратить приём и закончить в следующий раз.



# НЕЛЬЗЯ ВО ВРЕМЯ ПРИЁМА:



- 1** ✕ Спорить с врачом при ребёнке или иным способом показывать своё негативное отношение. Маленькие дети впитывают как губка состояние мамы и выдают похожую реакцию.
- 2** ✕ Паниковать, постоянно спрашивать, всё ли в порядке, не страшно ли, не больно ли, держать за ноги/за руки без просьб об этом и другим образом транслировать свою тревожность. Ребёнок может решить, что ему грозит какая-то опасность. Если не удаётся справиться с собственным страхом, лучше опривить ребёнка на приём с более спокойным взрослым.
- 3** ✕ Всячески пытаться форсировать события: сажать насильно в кресло, торопить, уговаривать «ну давай, ну открой ротик», запугивать, манипулировать. Это не работает с детьми и приводит к обратному эффекту.

4

Обесценивать чувства или стыдить:

*«не реви», «не ной», «потерпи», «ты же мужик», «ты уже большая девочка», «как тебе не стыдно»* и т.д. Ребёнок имеет право на любые чувства в связи с приёмом, постарайтесь их принять.

5

Срывать своё негодование на ребёнке:

*«перестань реветь!»,  
«прекрати истерику!»,  
«не позорь меня!»  
«я сейчас уйду и оставлю тебя одного!»  
«ты же мне обещал!»*

Ещё никому в мире не удавалось прекратить истерику после таких слов.

Прекратить истерику можно только принимая чувства и постепенно переключая внимание на позитив.

6

Пытаться взывать к осознанности и рассказывать в красках, что будет, если не полечить сейчас зуб.

Критическое мышление и способность соотносить свои настоящие действия с будущим у детей не развиты вплоть до подросткового возраста.

Такие угрозы для ребёнка пустой звук.

7

Склонять врача к лечению самого сложного и болезненного зуба в первый приём.

Лечение у детей (конечно, если нет острой боли) проводится от простого к сложному. Сначала делается диагностика и профессиональная чистка, потом лечение небольшого кариеса, потом более глубокого процесса и так далее.

Это не прихоть врача и не «развод»!

Так происходит **поэтапная адаптация** к лечению. Если пойти по другому пути и начать сразу лечить самый сложный зуб, большая вероятность, что процесс оборвётся на самом интересном месте и ребёнок дальше не захочет продолжать.



## ПРО ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ГОТОВНОСТЬ К ЛЕЧЕНИЮ:

Если ребёнок психологически готов - при правильном подходе правильного врача он откроет рот и сможет выдержать лечение.

В настоящее время стоматологические манипуляции реально сделать абсолютно безболезненными и вашему малышу не придётся ничего **«терпеть»!**

Тем не менее при лечении присутствует определённый дискомфорт.

Детей часто пугает просто новизна этих ощущений.

Любое дискомфортное ощущение дети описывают как **БОЛЬ**.

Своё несогласие и страх они могут выразить пока только плачем и отказом от лечения.

Если такое происходит, несмотря на все попытки адаптировать, то



ваш ребёнок просто ещё **НЕ ГОТОВ** к добровольному лечению в силу возраста, темперамента или **негативного опыта** с врачами в прошлом.

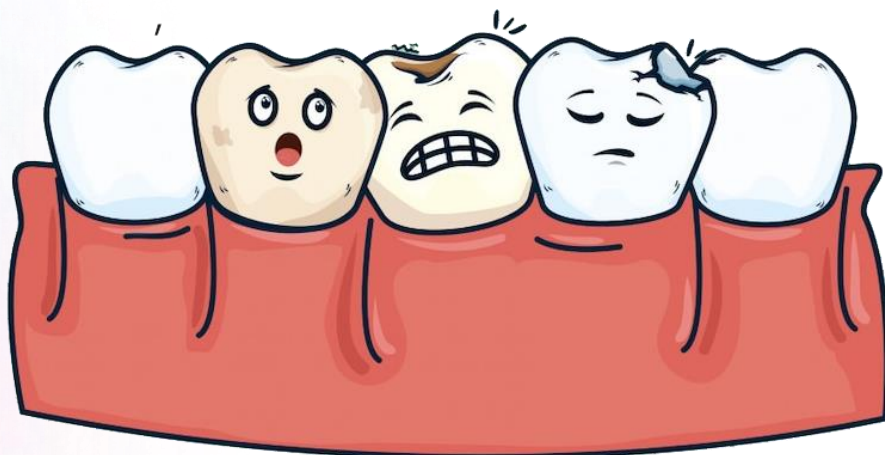
Понимаем, что сложно, но придётся считаться с этим.

Другой частый вариант развития событий, если ребёнок не готов: в первый визит всё получается отлично, малыш по незнанию садится в кресло, соглашается на все манипуляции.

А на следующий раз - слёзы и отказ от лечения.

Это тоже норма и частое явление при работе с детьми.

**Не стоит настаивать и лечить зубы насильно!**



## И ВОТ ПОЧЕМУ:

Лечение с удержанием **НЕ ЭФФЕКТИВНО** - качественно пролечить зуб у трясущегося и орущего человека **НЕВОЗМОЖНО!**

Через короткое время после такого лечения в 100% случаев понадобится перелечивание либо удаление зуба, а значит все ваши усилия будут напрасны.

Лечение в удержании **ОПАСНО** - из-за того, что ребёнок резко двинется, может произойти серьёзная травма мягких тканей иглой, инструментом, бором, химический ожог слизистых оболочек.

Лечение в удержании приводит к выраженной **стоматофобии** (страх стоматологического лечения), которая не проходит даже во взрослом возрасте!

А также к неврозам, энурезу, тикам, заиканию, ночным кошмарам, страхам и прочим негативным последствиям для психики.



А если ребёнку меньше 2.5 лет?  
Или больше, но он никак  
не хочет сотрудничать с врачом?  
Какая есть разумная  
альтернатива удержанию?

Это **ЛЕЧЕНИЕ ВО СНЕ - НАРКОЗЕ.**

Лёгкий медикаментозный сон давно и успешно применяется для лечения зубов во всех развитых странах мира с самого раннего возраста.

Это безопасно, эффективно, позволяет качественно пролечить все зубы ЗА ОДИН РАЗ, а дальше постепенно продолжать адаптироваться к добровольному лечению, делая регулярные профилактические визиты к стоматологу.

Для детей тревожных, но всё же согласных добровольно сесть в кресло, применяется также лечение с ЗАКС (закисьазоткислородная седация). При этом ребёнок находится в сознании, но успокаивается и расслабляется.

## НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ВЫБОРУ СТОМАТОЛОГА ДЛЯ РЕБЁНКА:

- Выбирайте именно детского врача, т.к. работа с детьми и лечение детских зубов имеют свои особенности

- Спросите о возможности адаптационного визита - просто придти и познакомиться с кабинетом в игровой форме. Если врач не понимает о чём речь или смеётся над этим - это тревожный сигнал.

- Убедитесь, что клиника и врач работают по современным протоколам и не применяют устаревшие методики лечения (например, лечение без обезболивания или мышьяк)

- Нет никаких волшебных методик лечения против воли! Угрозы, крик, насилие при лечении - не норма и не необходимость! Подобный подход со стороны врача противоречит кодексу современной детской стоматологии, является не гуманным и губительным для детской психики.



# СЛОВАРИК ТЕРМИНОВ ДЕТСКОГО СТОМАТОЛОГА:



В детской стоматологии мы заменяем все страшные слова, которые могут испугать ребёнка, на мягкие и безобидные.

Вот некоторые примеры, которые вы тоже можете использовать в разговоре с ребёнком:

- ! Укол, анестезия → заморозка, волшебная водичка, волшебная палочка Эльзы, сонная водичка, льдинка, снежинка
- ! Кариес → в зубе завелись червячки, микробики, нужно их вычистить
- ! Вместо боров и сверления → щёточка, жужжащая пчёлка, доктор почистит зубы щёточкой помоем душиком и выгонит микробов
- ! Коффердам → защитный плащик от микробов, платочек супергероя
- ! Удалить зуб → отдать зуб зубной фее и получить подарок
- ! Пломба → волшебный пластилин
- ! Слюноотсос → слоник, который своим хоботом пьёт водичку
- ! Врач-стоматолог → Зубная Фея
- ! Больно → неприятно



# СПИСОК МУЛЬТФИЛЬМОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ В АДАПТАЦИИ К СТОМАТОЛОГИЧЕСКОМУ ЛЕЧЕНИЮ И УХОДУ ЗА ЗУБАМИ:

- Мультфильм «Добрый доктор стоматолог»
- Песня про зубки «Brush your teeth song» - можно напевать в процессе чистки👍
- Малышарики серия 84 «Щётка»
- Три кота серия 31 «Молочный зуб»
- Буренка Даша «Чистим Зубы»
- Свинка Пеппа серии «У зубного» и «Зубная фея»
- Маша и медведь серия «Сладкая жизнь»
- Тима и Тома 5 серия «Кто смелый?»
- Мимимишки серия 53 «Зубная фея»
- Фиксики серии «Зубная паста» и «Зубная щётка»
- Смешарики серия «Новые зубы кроша»
- «Мотя бегемотя учит чистить зубки» - для самых маленьких
- «Доктор Заяц и зубные защитники» - мультик от Колгейт, для детей постарше





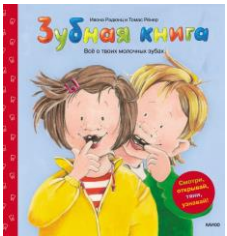
# ПОДБОРКА КНИГ О ЗУБАХ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ ДЕТЯМ С ПРОЦЕССОМ ЛЕЧЕНИЯ И ЧИСТКИ ЗУБОВ:



## «Четыре зуба»

Таис Золотковская

*Деткам в возрасте от 2 до 5 лет.*



## «Зубная книга. Все о твоих молочных зубах»

Илона Радюнец, стоматолог

*Детям возраста от 3 до 8 лет, а также родителям, которые хотят узнать больше о молочных зубах.*



## «Карлхен растёт»

Бернер Ротраут Сюзанне

*Детям от 3 до 5 лет, а также родителям.*



## «Конни у зубного врача»

Лиана Шнайдер

*Детям от 3 до 6 лет.*



## «Чистят ли монстры зубы?»

Мартинелло Джессика

*Всем маленьким бунтарям, которые все еще не любят чистить зубы.*



## «Маша и Миша. Чистим зубы»

Фелисити Брукс



## «Как тираннозавр зубы чистил»

Издательство «Аванта», 0+



## «Как научить ребенка чистить зубы.

### Уроки доброго Мишутки»

ФГОС ДО (Издательство «Учитель»), 0+

*Подойдет для малышей от 2-3 лет.*



## «Ох уж эти зубки»

Лукомская Наталья (Издательство «Русское слово»), 0+



## «Больной зуб козлика Хрумки»

Линда Дженнингс (Издательство «Мелик-Пашаев»), 0+

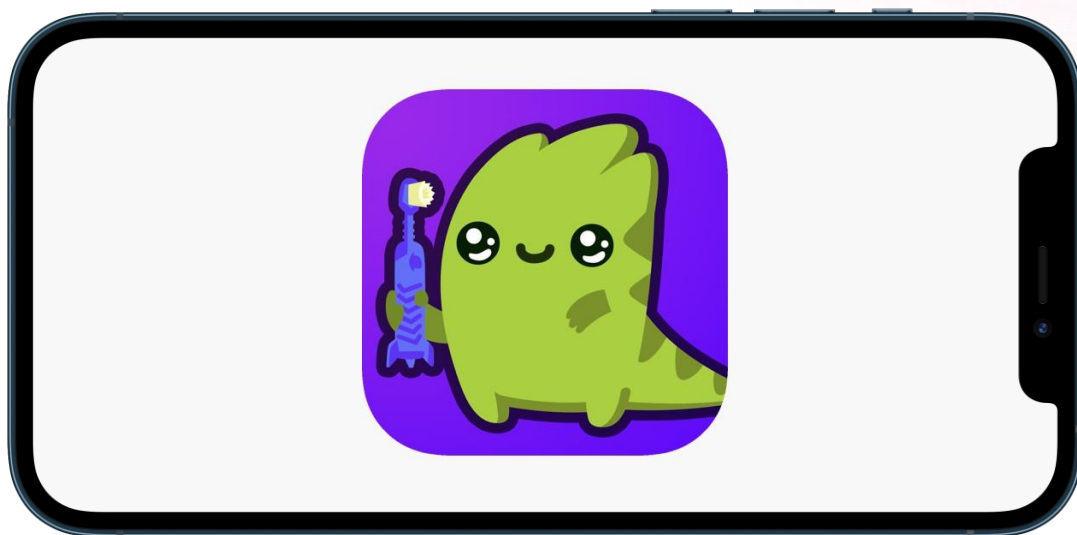


## «Чисти зубки, чисти»

Геннадий Меламед (Издательство «Фолиант»), 0+

*Милая и добрая книжка, которая в стихотворной форме научит малыша чистить зубки и расскажет, как это необходимо. Для детей младшей группы дошкольного возраста.*

# ПОДБОРКА ПРИЛОЖЕНИЙ, КОТОРЫЕ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ ПОКАЗЫВАЮТ РЕБЁНКУ ПРОЦЕСС ЧИСТКИ ИЛИ ЛЕЧЕНИЯ ЗУБОВ:



- **Моя ослепительная улыбка.** Colgate . Приучает к правильной чистке зубов и рассказывает о визите к стоматологу.
- **Мимизавр чистит зубы.** Приложение с таймером для чистки зубов. Герой вместе с вами чистит зубы под ритмичную музыку.
- **Brush Up. Big Fun Development** Милый герой-наставник показывает, как правильно чистить зубы. Ребёнок получает мотивацию и призы за вовремя выполненную чистку зубов, а родители получают отчёт.
- **Барбоскины: Врач-дантист.** Здесь можно лечить зубки вместе с любимыми персонажами.
- **Маша и Медведь: Игра Дантист.** Игра в стоматолога с героями любимого мультика.
- **Мой зуб: виртуальный питомец.** Помогает детям разобраться, что вредно для зубов и как за ними ухаживать.

- **Дантист. YovoGames.** Дети могут осуществить полноценное лечение зуба - поставить пломбу, почистить кариес.
- **Дантист Гиппо. Зубная клиника.** Знакомство с профессией стоматолога.
- **Смешные зубки.** Подходит для малышей (от 2 до 4 лет)
- **Игры в стоматолога. Edujoy Entertainment.** Можно чистить, лечить зубы, менять пломбы, удалять зубы и ставить брекеты.
- **Brushing Hero «Чистящий герой»** - ребёнок с помощью камеры смартфона превращается в героя со шлемом на голове, который прямо во время чистки борется с кариозными монстрами.
- **Phillips Sonicare for kids** - приложение соединяется с одноимённой электрощёткой и позволяет отслеживать процесс гигиены.
- **Chomper Chums** - с помощью забавных персонажей-животных учит чистке зубов и выбору здоровой пищи.
- **Disney Magic Timer** - простое приложение от Oral B с таймером для чистки зубов и наградами в виде картинок персонажей из диснеевских мультиков.



Помните, что обучение детей любому навыку не бывает мгновенным, а требует последовательности, рутинности и постоянства

## **СПИСОК РУТИННЫХ ДЕЙСТВИЙ, КОТОРЫЕ В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ ПРИВЬЮТ КУЛЬТУРУ ЗАБОТЫ О ЗУБАХ И ЛЮБОВЬ К СТОМАТОЛОГАМ**

- Ежедневная чистка зубов с самого их появления (осуществляется родителями минимум до 7 лет). Желательно в игровой форме, а не через насилие. Ребёнок привыкает к манипуляциям во рту и спокойно воспринимает осмотр стоматолога.
- Ролевые игры с чисткой зубов маме, папе, игрушкам, игры в стоматолога.
- Чтение книг, где рассказывается зачем чистить и лечить зубы (это формирует внутреннюю мотивацию).
- Брать ребёнка с собой на визиты к стоматологу, чтобы он видел, что это комфортно и безопасно.
- Водить самого ребёнка к стоматологу на осмотры с 1 года и далее регулярно каждые 4-6 месяцев.
- Ходить к стоматологу задолго до того, как что-то заболит!

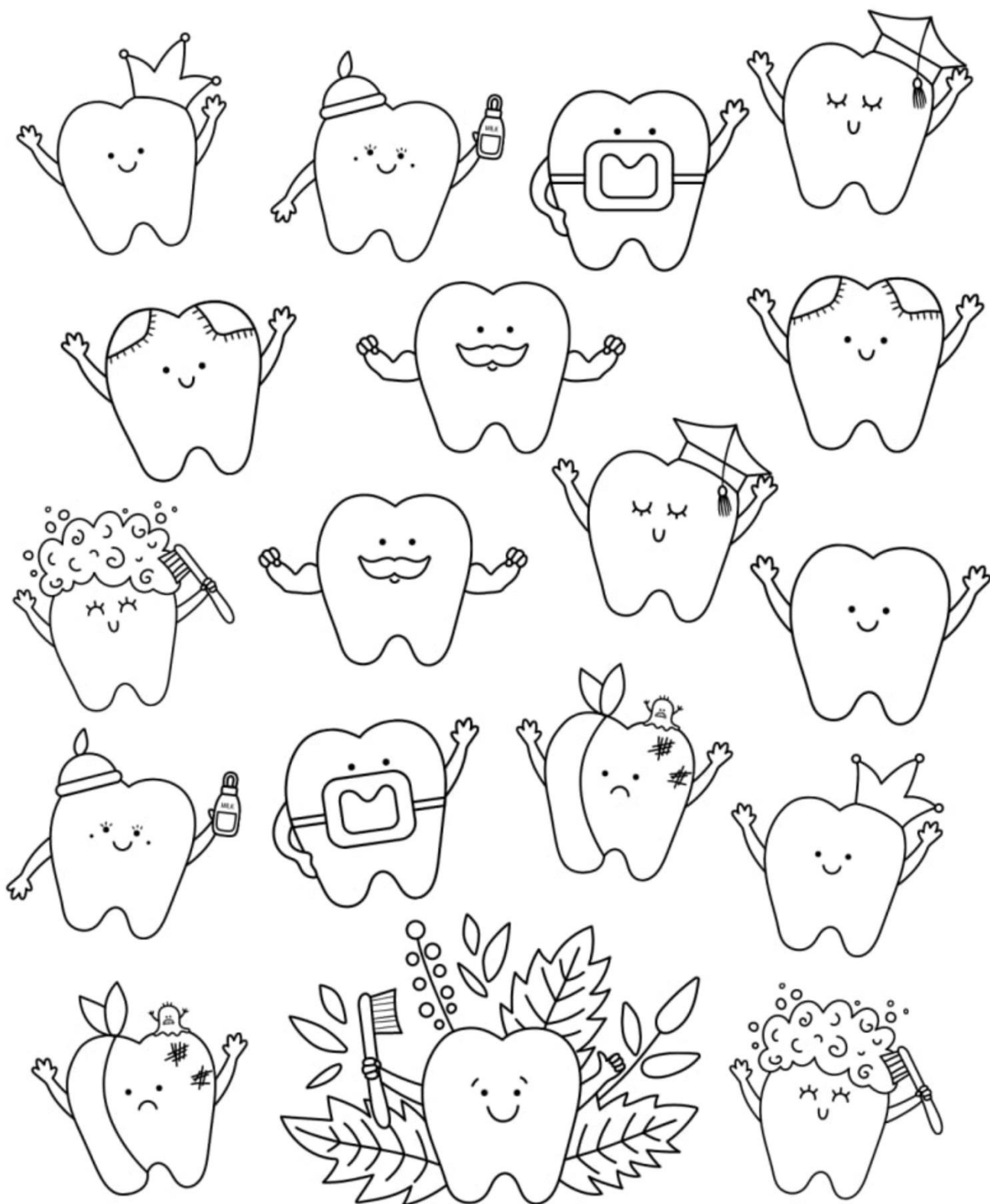


ЛАБОРАТОРИЯ  
ПАСТЕРА

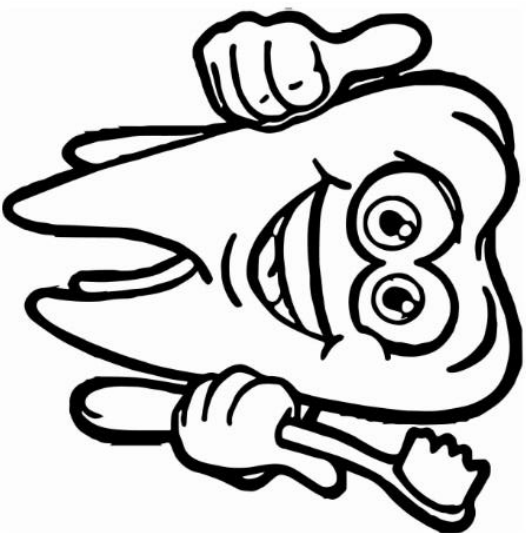
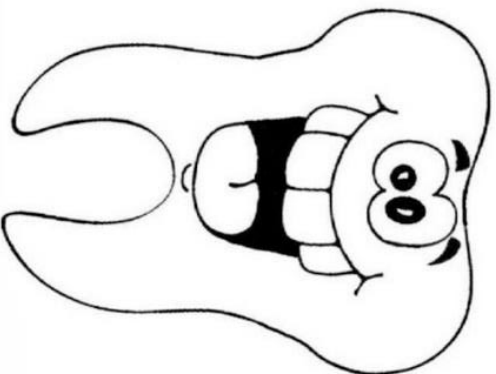
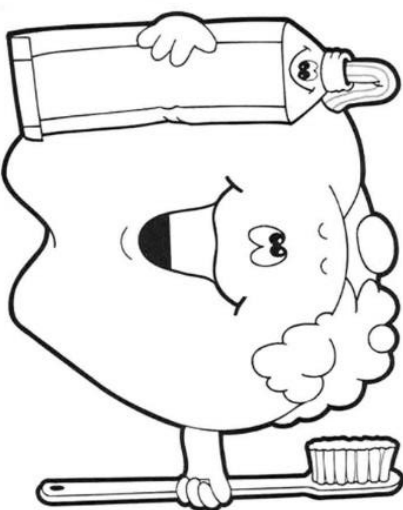
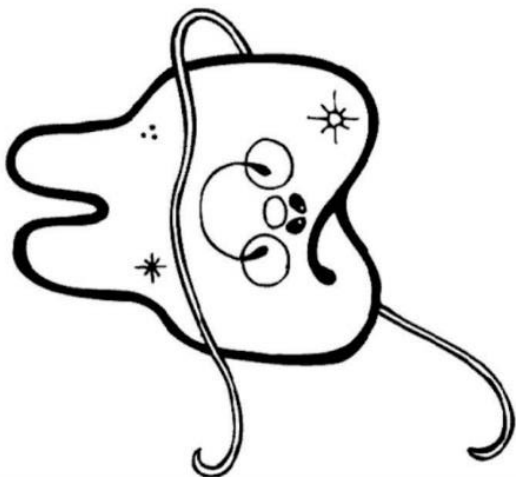
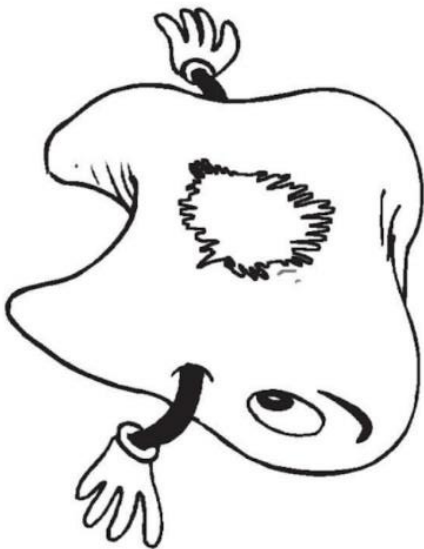
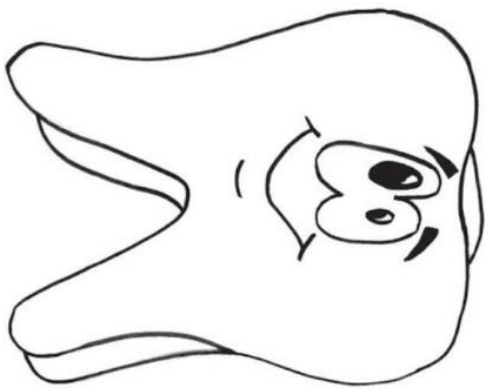
ВАШ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

# СЧАСТЛИВЫЕ ЗУБКИ

Найди и раскрась два одинаковых зуба



# РАСКРАСЬ МЕНЯ



# ЛЕЧИТЕ ЗУБЫ ПРАВИЛЬНО - КАЧЕСТВЕННО И С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

## НАС НАЙТИ ЛЕГКО

Наша клиника удобно расположена

**Дзержинского, 30**  
**Телефон 8 (48251) 9-12-22**  
**paster-lab.ru**

Записаться на прием, познакомиться с нашими специалистами, узнать об услугах, ценах и специальных предложениях можно по телефону, на нашем сайте и в соцсетях.



[ok.ru/stomatpaster](https://ok.ru/stomatpaster)



[vk.com/stomatpaster](https://vk.com/stomatpaster)